



今月の食材・レシピ

むくみや高血圧の予防に！「きゅうり」

成分

ほとんどが水分だが、カリウムも豊富！！
約95%が水分で、あまり栄養がないと思われがちですが、カリウムが比較的多く含まれるのが特徴です。ほかにビタミンC・Eなどのビタミンも含まれています。

作用

むくみの解消や高血圧予防に効果的！！
夏野菜の代表で、暑い季節に体をひんやり冷やしてくれます。カリウムには利尿作用があり、むくみの解消が期待できます。体内から余分なナトリウムを排出し、高血圧予防にも効果的です。

食べ方

ぬか漬けにすると栄養価がアップ！！
生で食べることが多い野菜ですが、ぬか漬けにすると、ぬかの成分が加わって栄養価が上がります。また、ちりめんじゃこと一緒にごま油で炒めるなど、炒め物にしても意外なおいしさが楽しめます。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



きゅうりの胡麻酢和え

エネルギー:34kcal たんぱく質:1.6g
脂質:0.6g 塩分:0.3g



【材料】 2人分

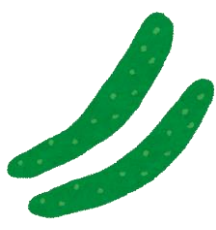
- ・きゅうり:1本
- ・塩(塩もみ用):小さじ1/4
- ・カニカマ:3本
- ・酢:小さじ2
- ・砂糖:大さじ1
- ・いりごま:大さじ1/2

} A

【作り方】

- ①きゅうりはへたを切り落とし、薄い輪切りにする。ボウルに入れ、塩を揉みこみ、3分程置く。
- ②カニカマは、手で割く。
- ③水気を絞った①、②、Aを加えて和える。
- ④全体に味がなじんだら、完成。

調味液は、すし酢や合わせ酢を使うとより簡単♪
かにかま以外にも、わかめやツナ、ちくわ、しらすなども酢の物に合います。



【きゅうりの選び方】

重みがあって全体にハリがあり、表面の緑色が濃いものを選びましょう。多少曲がっていても問題ありませんが、できるだけ太さが均一のもので両端がかたいものを選んだ方がよいでしょう。最近ではイボの無い品種もありますが、イボがあるものはゴツゴツととがっているものが新鮮です。

※キューピーHP 参考